COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Cuando si disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- El NÚMERO DE MODELO de la máquina (HREVCR91082)
- El NOMBRE de la máquina (la porta pesas HEALTHRIDER®)
- El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- El NÚMERO Y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de este manual).

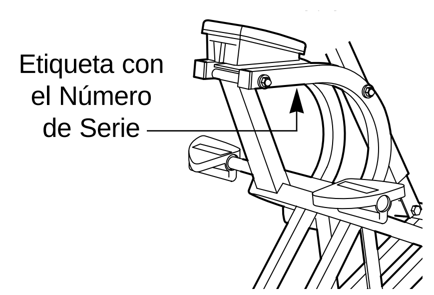
Parte Núm. 176829 R0701A

®HEALTHRIDER

THE TOTAL BODY FITNESS MACHINE

Núm. de Modelo HREVCR91082
Núm. de Serie ______________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

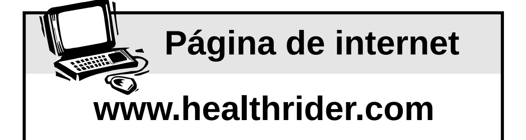
⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

Clase HC Producto de Fitness





Página de internet
www.healthrider.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 3
MONTAJE 4
AJUSTE Y OPERACIÓN 5
PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO 8
GUÍAS DE EJERCICIO 8
LISTA DE PARTES 10
DIBUJO DE LAS PARTES 11
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . Contraportada

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el porta pesas.

1. **Lea todas las instrucciones en esté manual antes de usar el HEALTHRIDER®.**
2. **Es la responsabilidad del proprietario asegurarse que todos los usarios del HEALTHRIDER® estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El HEALTHRIDER® está diseñado para uso en casa solamente. No use el HEALTHRIDER® en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**
4. **Coloque el HEALTHRIDER® en una superficie plana. Para protección cubra el piso debajo del HEALTHRIDER®.**
5. **El HEALTHRIDER® no debe ser usado por personas que pesen más de 115 kg.**
6. **El peso total del usuario y las pesas añadidas no deben exceder 136 kg.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del HEALTHRIDER®.**
8. **Use ropa adecuada para el ejercicio. No use ropa suelta que pueda engancharse en partes en movimiento. Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **Revise y apriete todas las partes del HEALTHRIDER® regularmente.**
10. **Use el HEALTHRIDER® solamente como se describe en este manual.**

⚠ AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo HREVCR91082

R0701A

LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo HREVCR91082

R0701A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Marco Principal	27	1	Rueda de Goma
2	1	Marco del Asiento	28	1	Tapa Extremo del Brazo Mercedor
3	1	Brazo del Marco de la Rueda	29	8	Cojinete Medio
4	1	Marco del Pedal	30	4	Cojinete Corto
5	1	Brazo Mecedor de la Baranda	31	2	Pesa de 2.5 lb.
6	1	Montaje de la Baranda con Mango de Espuma	32	1	Mango de Espuma del Medio
			33	2	Manubrio de Espuma
7	4	Tuerca de Nylon de Bloqueo de M8	34	1	Panel de la Cubierta Delantera
8	2	Pesa de 2,25 kg (5lb.)	35	1	Monitor
9	2	Collar de Seguridad	36	1	Imán con Sujetador
10	1	Brazo de Unión Largo	37	1	Perilla de Asiento
11	1	Brazo de Unión Corto	38	1	Arandella de Asiento
12	1	Sujetador del Asiento	39	2	Tapa Extrema Cuadrada de 32mm
13	2	Pedal/Pasador del Manubrio	40	4	Tapa Extrema Cuadrada de 25.4mm
14	1	Eje del Asiento			
15	1	Montaje del Eje para Montar la Rueda	41	4	Tapón del Pedal
			42	4	Tornillo de M12 x 125mm
16	1	Tornillo de la Rueda de M8 x 60mm	43	1	Tormillo del Perilla de Asiento
			44	2	Tornillo del Asiento de M8 x 16mm
17	1	Tornillo de M8 x 36mm	45	10	Base del Ajustador
18	2	Tornillo de M8 x 25mm	46	1	Botón de Doble Extremo
19	1	Placa del Parachoques	47	8	Tapa Sombrero de 3/8”
20	1	Asiento	48	2	Tapa de Extremo Redonda de 25.4mm
21	1	Escudo Lateral Izquierda			
22	1	Escudo Lateral Derecha	49	6	Arandela Plástic
23	2	Pedal Izquierda	50	2	Tapa Extremo de 25 x 50mm
24	2	Pedal Derecha	51	8	Arandela de Goma
25	5	Tapa del Extremo del Marco de Pedal	52	10	Pasador Ajustador
			#	1	Manual del Usuario
26	1	Bumper Spacer			

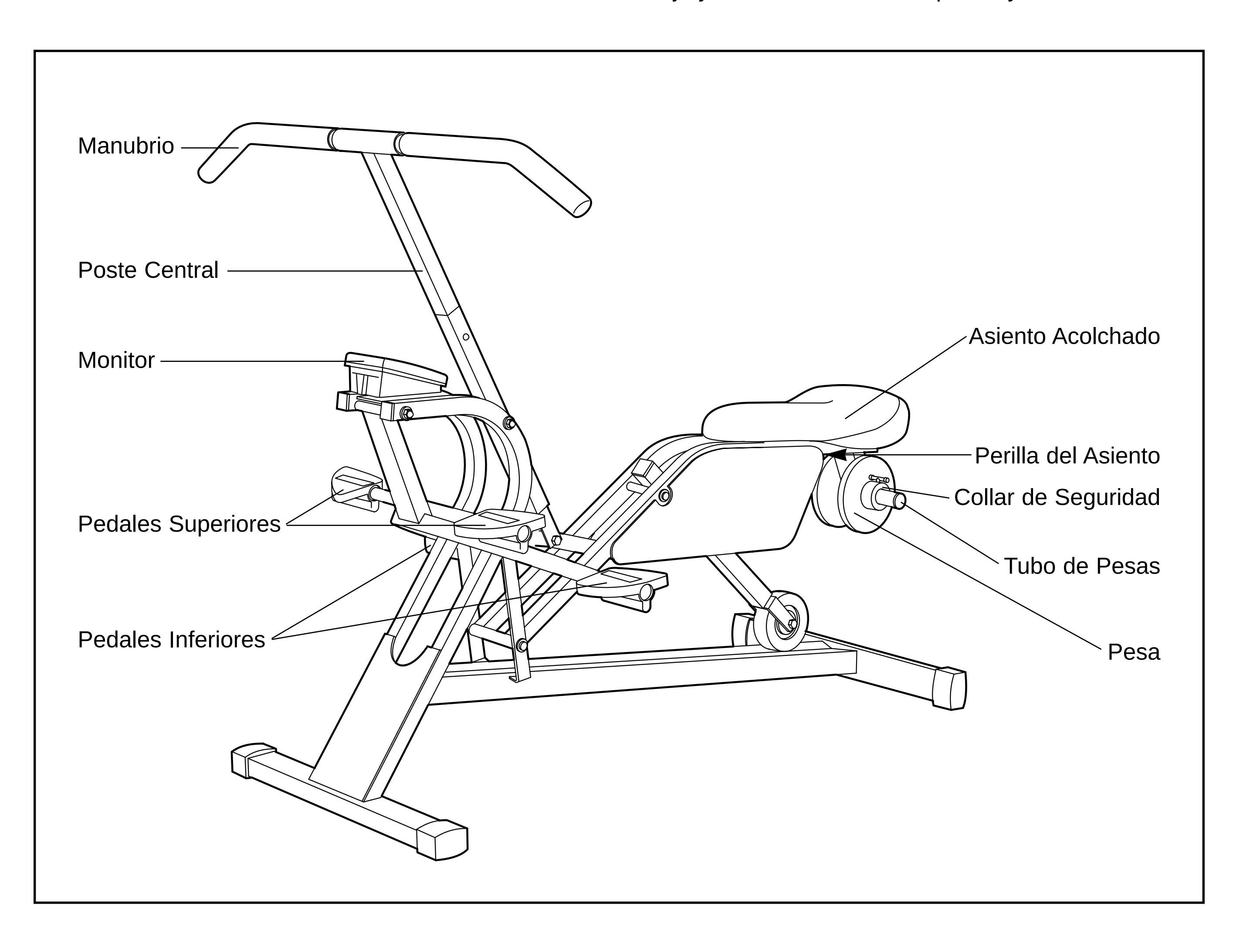
Nota: Este signo # significa una parte no ilustrada. Características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de este manual para ordenar piezas de repuesto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el HEALTHRIDER®. El HEALTHRIDER® ofrece una forma única de ejercicio de bajo impacto que trabaja tanto con la parte superior como con la parte inferior del cuerpo para incrementar el desempeño cardiovascular, mejorar el tono muscular y su estado de ánimo.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el HEALTHRIDER®. Si usted tiene preguntas adicionales, póngase en contacto con el establecimiento de donde compró la caminadora. El número del modelo es HREVCR91082. El número de serie puede encontrarlo en la calcomanía pegada al HEALTHRIDER® (vea la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



MONTAJE

Antes de comenzar el montaje cuidadosamente lea la siguiente información e instrucciones:

- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque; no se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se complete.
- Lea cada paso del monje cuidadosamente antes de comenzar.
- Durante el montaje, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.

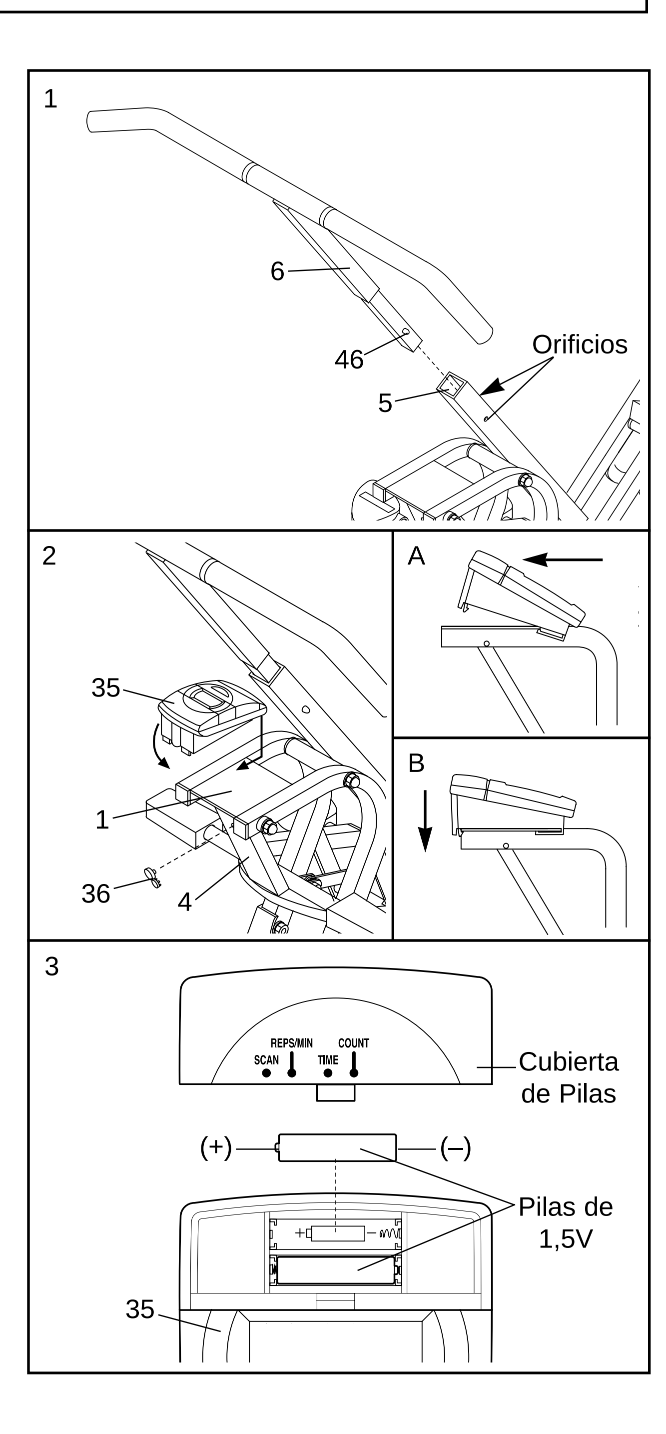
Si usted tiene preguntas adicionales, por favor comuníquese con la tienda donde compró este equipo.

1. Conecte el Montaje de la Baranda (6) al Brazo Mecedor de la Baranda (5) presionando el Botón de Doble Extremo (46) e insertando el Montaje de la Baranda dentro del Brazo Mecedor de la Baranda. Asegúrese que el Botón de Doble Extremo se meta completamente dentro de los orificios indicados en el Brazo Mecedor de la Baranda.

2. Presione el Imán con Sujetador (36) al Marco del Pedal (4) como se muestra.

   Deslice el Monitor (35) completamente al Marco Principal (1) como se muestra en el dibujo del recuadro A. Presione hacia abajo en el Monitor como se muestra en el dibujo del recuadro B hasta que suene en su lugar.

3. Quite la cubierta de pilas del Monitor (35). Inserte dos pilas nuevas de 1,5V dentro del monitor. Identifique los extremos negativo y positivo de las pilas. Los resortes en el compartimiento de pilas deben tocar los extremos negativos de las pilas.



carbohidratos para obtener energía. Solo después de los primeros minutos de ejercicio empieza a usar las calorías de grasa almacenadas para obtener energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca este cerca del número mas bajo de su zona de entrenamiento mientras que usted lleva a cabo sus ejercicios.

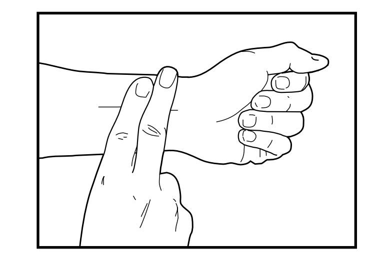
Quemar Grasa a un Nivel máximo

Para quemar grasa a un nivel máximo, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca este cerca del número de en medio en su zona de entrenamiento mientras que usted lleva acabo sus ejerzone as you exercise.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema vascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos prolongados de tiempo. Este incremento hace que el corazón bombee sangre a los músculos y a los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicios aeróbicos, ajuste su paso hasta que su frecuencia cardiaca este cerca del número mas alto en su zona de entrenamiento.

COMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDIACA



Para medir su frecuencia cardiaca, primero deve de hacer ejercicios por lo menos por cuatro minutos. Despues detengase de ejercitar y coloque dos dedos en su muñecacomo se muestra. Tome la cuenta de seis segundos de los latidos de su corazón y multiplique el resultado por 10 para encontrar su frecuencia cardiaca. Por ejemplo, si los latidos de su corazón es seis segundos son 14, su frecuencia cardiaca es de 140 latidos por minuto. (Se utiliza una cuenta de seis segundos porque su frecuencia cardiaca bajara de una manera muy rápida cuando deja de hacer sus ejercicios.)

Ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su frecuencia cardiaca este al nivel deseado.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Un entrenamiento completo incluye las siguientes tres fases:

Una fase de calentamiento, duración de 5 a 10 minutos. Empiece con lentos estiramientos controlados y aumente el ritmo de los estiramientos para elevar la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la circulación en preparación para ejercicio extenuante.

Una fase cardiovascular, incluye 20 a 30 minutos de ejercicio con su frecuencia cardiaca en su zona de entrenamiento. (Vea la gráfica a pagina 8 para ver su zona ded entrenamiemto.)

Una fase de aflojamiento, consiste de 5 a 10 minutos de estiramiento. Por medio del estiramiento elimina contracciones musculares y otros problemas causados cuando usted detiene bruscamente el ejercicio. Durante esta fase el estiramiento para aumentar la flexibilidad es también más efectivo. Esta fase debe dejarle relajado y confortablemente cansado.

FRECUENCIA DE SU EJERCICIO

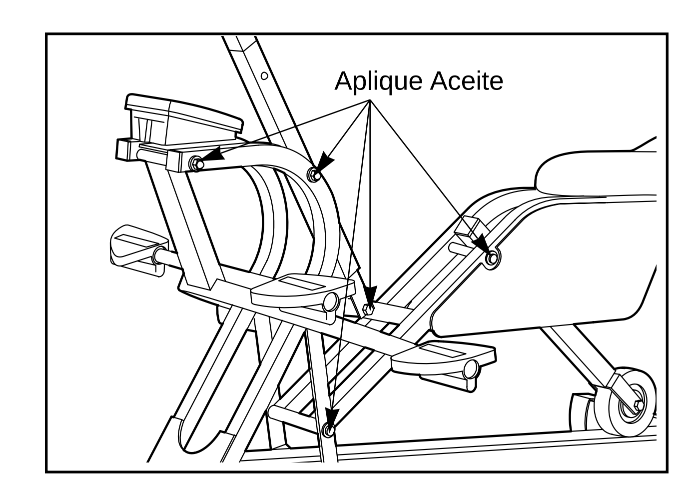
Para mantener o mejorar su condición, planee tres entrenamientos a la semana, con al menos un día de descanso entre los mismos. Después de algunos meses de ejercicio regular, usted puede aumentar hasta cinco entrenamientos por semana si lo desea. La clave del éxito es hacer del ejercicio una parte placentera y regular de su vida diaria.

PROBLEMAS Y MANTENMENTO

Inspeccione y apriete todas las piezas del HEALTHRIDER® regularmente. Mantenga el monitor fuera de la luz directa del sol o la pantalla se dañará. El HEALTHRIDER® se puede limpiar con un trapo suave y mojado. No use solventes. Mantenga líquidos lejos del monitor. Cuando guarde el HEALTHRIDER®, quite las pilas del monitor.

COMO LUBRICAR EL HEALTHRIDER

Cada tres meses, una cantidad pequeña de aceite de multi-propósitos se debe aplicar al HEALTHRIDER®. Aplique unas gotas de aceite entre las tapas del eje o las tuercas cerradas y el marco en los lugares que se muestra a la derecha. Asegúrese de aplicar aceite a ambos lados del HEALTHRIDER®.



COMO REEMPLAZAR LAS PILAS

Si la pantalla del monitor se vuelve tenue , las pilas de 1,5V se deben reemplazar. Refiérase al paso 3 en página 4 de este manual.

GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas previos de salud.

BPM — *HEART RATE TRAINING ZONES*

165					Aerobic		
145	155				Max Fat Burn		
125	138	145			Fat Burn		
	120	130	140				
		115	125	130			
			110	118	125		
				105	110	115	
					95	103	
						90	
Age	20	30	40	50	60	70	80

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya sea que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su frecuencia cardiaca como una guía. La gráfica que se muestra abajo enseña algunos niveles de frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa (“Fat Burn”), quemar lo máximo de grasa (“Max Fat Burn”) y ejercicios aeróbicos (“Aerobic”).

Para encontrar la frecuencia cardiaca apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte izquierda de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, vea al lado derecho de su edad y encuentre los tres números en las cajas. Los tres números son su “zona de entrenamiento.” El número mas bajo es la frecuencia cardiaca recomendada para quemar grasa; el número de en medio es la frecuencia cardiaca recomendada para quemar grasa a un nivel máximo; el número más alto es la frecuencia cardiaca recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa (FAT)

Para quemar grasa efectivamente, debe hacer ejercicio relativamente a baja intensidad por un período de tiempo sostenido. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa normalmente los calorías

AJUSTE Y OPERACIÓN

DESCRIPCION DEL MONITOR

Rep/Min-Esta pantalla muestra su paso actual, en repeticiones por minuto:



- Reps/Min—Esta pantalla muestra su paso actual, en repeticiones por minuto.
- Time (Tiempo)—Muestra el tiempo que ha durado su ejercicio. Nota: Si suspende el ejercicio por dies segundos o más, la función de tiempo hará pausa hasta que usted lo reanude.
- Count (Cuenta)—Esta pantalla muestra el número total de repeticiones que usted ha completado.
- Scan (Recorrer)—Esta pantalla muestra las funciones de Reps/Min, Tiempo, y Cuenta, por aproximadamente 6 segundos, en un ciclo repetitivo.

COMO MANEJAR EL MONITOR

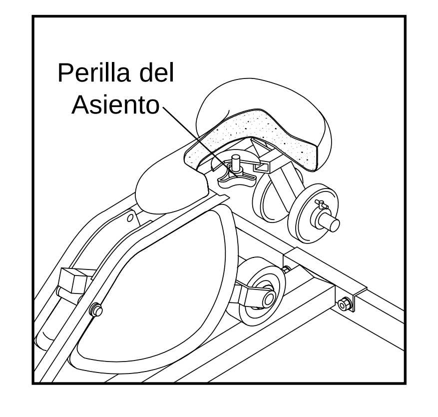
1. Para activarlo, presione el botón de selecciónar, o simplemente inicie el ejercicio.
2. Seleccione la función deseada:

   Para seleccionar la función de Reps/Min, Tiempo, Cuenta, presione el botón Selección repetidamente hasta que una flecha apunte la función deseada. Asegúrese que no haya una flecha apuntando la palabra “SCAN” (recorrer).

   Para seleccionar la función recorrer, presione el Botón Seleccione repetidamente hasta que una flecha apunte a la palabra “SCAN” (recorrer). Una segunda flecha mostrará cual función se muestra actualmente.

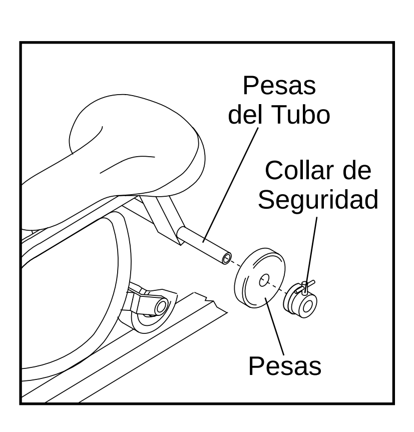
   Para reajustar el tiempo y contar funciones hasta cero, mantenga presionado el Botón Selección por dos segundos.
3. **Ambos monitores tienen un apagador automático.** Si los pedales no son movidos y los botones del monitor no son presionados por cuatro minutos, se apagará automáticamente con el fin de proteger las baterías.

AJUSTANDO EL ASIENTO



La posición del asiento se puede ajustar para complacer a diferentes usuarios. Para ajustar el asiento, afloje la perilla debajo del asiento, mueva el asiento a la posición deseada, y vuelva a apretar la perilla. Para determinar si el asiento está apropiadamente ajustado, siéntese en el asiento y jale la baranda lo más cerca que se pueda a su estómago. Sus piernas deben estar casi derechas, pero sus rodillas deben estar trancadas.

AÑADIENDO Y QUITANDO PESAS DEL TUBO DE PESAS



El HEALTHRIDER® ofrece una barra de pesas que le permite intensificar su ejercicio añadiendo pesas. Para añadir pesas, deslice la cantidad de pesas deseadas a la barra de pesas. Asegure las Pesas con el Collar de Seguridad. **Nota: Coloque una cantidad igual de pesas en cada lado de la barra de pesas. El peso total combinado del usuario y las pesas añadidas no debe exceder 136 kg.**

FORMA APROPIADA PARA EL EJERCICO

Aprendiendo como usar el HEALTHRIDER® apropiadamente es vital para el éxito de su programa de ejercicios. En las siguientes páginas hay fotos de las posiciones que se pueden usar para obtener el beneficio máximo de su HEALTHRIDER®.

Además ofrecemos las siguientes sugerencias para ayudarle a obtener lo máximo de su rutina de ejercicios:

- Siempre comience cada sesión de ejercicios en la posición estandarte del entrenamiento para calentar.

- Usted debe poder sentirse pivotar o doblar de la cadera—no de la espalda. No arqueé su espalda a medida que la barra se mueva hacia delante.
- Siempre coloque la bola de cada pie en el centro de cada pedal.
- Siempre traiga la baranda lo más cerca posible a su estómago o costillas. Si usted es nuevo para los ejercicios, no extienda la barra muy adelante por las primeras semanas de su programa de ejercicios. A medida que su espalda se vuelva más fuerte y más flexible, permita que la baranda se mueva más adelante para aumentar el alcance de moción.
- Cambie la posición de las manos y de los dedos de los pies a menudo para añadir variedad y balance a cada entrenamiento.
- Sus pulgares se pueden colocar al lado del primer dedo o envuelto alrededor de la baranda. Use estas posiciones de pulgar intercambiadamente durante cada sesión de entrenamiento para más rendimiento del antebrazo.

1 POSICIÓN ESTANDARTE DEL ENTRENAMIENTO



Nosotros recomendamos fuertemente que usted comience cada sesión de ejercicios en esta posición. Como un calentamiento, le provee un entrenamiento balanceado, distribuyendo el énfasis entre el cuerpo superior e inferior. Varíe el énfasis jalando más con los brazos o empujando más con las piernas. Mantenga su espalda vertical y enderezada a todo tiempo. También debe variar su la posición de las manos para enfocarse en ciertos grupos de músculos. Por ejemplo, una posición ancha de sobremano se enfocará en los hombros; una posición de sobremano cerca (que se muestra) se enfocará en los tríceps; y una posición con sus manos por debajo se enfocará en sus bíceps.
Músculos afectados: Todos los Grupos Mayores de Músculos

2 GIRAR DE MUÑECAS



As your strength increases, you'll want to challenge yourself by toning your
A medida que su fuerza aumente, usted querrá desafiarse tonando sus antebrazos aún más. Use el girar de la muñeca con el agarre de sobremano cerca o ancho. A medida que usted jale la baranda hacia su estómago, gire los nudillos de las manos hacia delante en una moción suave.

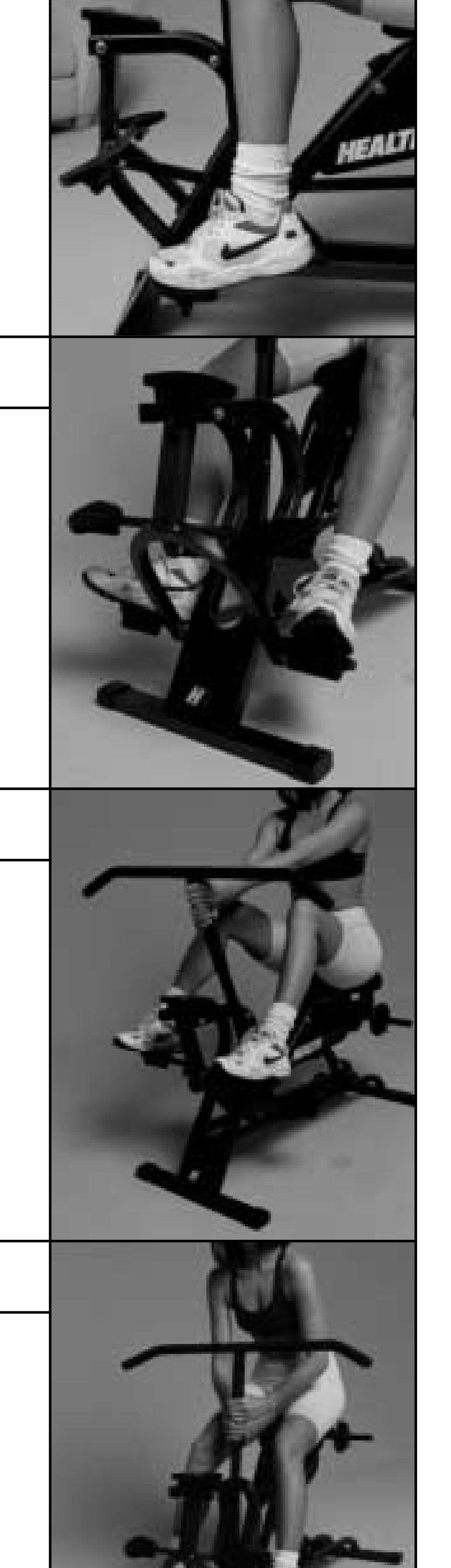
Músculos afectados: Músculos Flexores del Antebrazo

3 AGARRE DEL POSTE CENTRAL



Agarre el poste central alto con una mano arriba de la otra. Desempeñe diez repeticiones. Cambie la posición de las manos y desempeñe el mismo número de repeticiones. Para más énfasis trate una mano a la vez.

Músculos afectados: Bíceps y Pecho



4 DEDOS DERECHOS

Coloque la bola de cada pie en el medio de cada pedal. Empuje con sus dedos apuntando hacia delante, entonces jale sus pies hacia atrás con sus dedos arriba y sus talones hacia abajo. Esto entona la parte inferior de las piernas. Comience con solo uno minutos por sesión y gradualmente aumente con cada entrenamiento.

Músculos afectados: Espinillas y Pantorrillas

5 DEDOS VOLTEADOS

La dirección que sus dedos estén volteados variará el efecto de su entrenamiento. Si sus dedos están volteados un poco hacia adentro mientras que apunta los dedos hacia arriba y hacia abajo, esto hace énfasis en la parte exterior de las pantorrillas. Si sus dedos están volteados u poco hacia fuera mientras que apunta los dedos hacia arriba y hacia abajo, esto hace énfasis en la parte interior de las pantorrillas. Usted también puede voltear sus dedos hacia fuera y abrir sus rodillas para entonar la parte interior de sus muslos. No importa que posición de dedos escoja, siempre mantenga la rótula de su rodilla en línea con sus dedos.
Músculos afectados: Pantorrillas y muslos

6 ÉMFASIS DEL CUERPO SUPERIOR

Coloque sus pies en los pedales superiores y escoja cualquier posición de manos.

Músculos afectados: Brazos, Parte Superior de la Espalda, Pecho

7 ÉMFASIS DEL CUERPO INFERIOR

Agarre el poste central abajo y coloque sus pies en los pedales inferiores. Para más énfasis en el estómago, apriete sus abdominales y jálelos hacia adentro.

Músculos afectados: Abdomen, Piernas, Parte Inferior de la Espalda